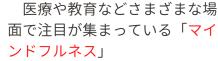




国際マインドフルネス指導者協会認定指導者Japanプログラム参加者必携!

マインドフルネス スタートアップ講座 2025

講師一覧:敬称略



しかし、日本ではまだまだそ の目的や効果が浸透していると はいえない現状です。

そこで本講座ではマインドフ ルネスについて、知り・体験し て頂くことを目的として開催い たします。

患者さんへの支援の一つとし て、そしてご自身のセルフケア として学んでみませんか。

R7年9月7日(日) (13:00-17:00)

1.マインドフルネス概論



講師:川野泰周 (禅僧・精神科医)



2.呼吸瞑想

小グループで呼吸瞑想を体験していた

だきます。

講師:IMTA認定指導者※

3. 実践報告

マインドフルネス実践(産業分野) 講師:坂井亜果里(精神科医)

※国際マインドフルネス指導者協会 (IMTA) 認定指導者



R7年10月19日(日) (13:00-17:00)

1.マインドフル・イーティング



講師:山下あきこ 株式会社マインドフルヘルス 代表取締役(脳神経内科医)



2.食べる瞑想

小グループで食べる瞑想を体験してい ただきます。

講師:IMTA認定指導者

3. 実践報告

マインドフルネス実践(一般科・教育) 講師:井上紘治(社会福祉士) 河野伸子(臨床心理士)



1.マインドフルネスと脳科学



講師: 久賀谷亮 (精神科医・脳科学者)



2.ボディースキャン

小グループでボディスキャンを体験し ていただきます。

講師:IMTA認定指導者

3.実践報告

マインドフルネス実践(一般科・就労) 講師:小野上智也(社会福祉士) 石井由起子(精神保健福祉士)

R7年12月14日(日)

(13:00-17:00)

1.コンパッション



講師:笹良剛史 (友愛医療センター麻酔科医)



2.セルフ・コンパッション

小グループでセルフ・コンパッション を体験していただきます。 講師:IMTA認定指導者

3.実践報告

マインドフルネス実践(地域連携) 講師:井上祥明(社会福祉士) 小城智美(訪問看護師)

参加対象者:マインドフルネスに興味の

ある方

加 費:8,000円

単発参加は1講座3,000円

参加人数:80名程度(先着順) 参加方法:オンライン(Zoom)

参加申込:下記QRコード・ホームページ

より申込ください。

2025年6月初旬 申込開始予定です

本講座修了者(全講座参加者)には「マインドフル ネス・スタートアップ講座」の修了証を発行いたし ます。ただし、修了証はマインドフルネス指導者の 資格を付与するものではありません。

本講座修了者でマインドフルネス指導者を目指し たい方はIMTA認定指導者講座へステップアップでき ます(一定条件あり)。

主 催:NPO法人マックネットシステム

メンタルケア事業部 RMB

問合先: 髙橋恵 0977-75-6053

macnet@mac-n.or.jp

